

# CRISE D'ASTHME - AGIR

Toux

Essoufflement

Sifflement

Oppression  
thoracique

Ou tous  
ces signes

NOM .....

PRÉNOM .....

PERSONNE À CONTACTER .....

TÉL .....



Jamais banale, une crise d'asthme  
peut être une urgence vitale

# CRISE D'ASTHME - 5 RÈGLES À SUIVRE

- 1** Prenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur immédiatement (inhalateur généralement bleu)
- 2** Asseyez-vous bien droit et restez calme
- 3** Respirez lentement et régulièrement
- 4** S'il n'y a pas d'amélioration : reprenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur. Si la crise persiste :  
=> jusqu'à 10 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'adulte ou l'adolescent  
=> jusqu'à 5 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'enfant de moins de 6 ans  
S'il n'y a pas d'amélioration, prendre le corticoïde prescrit par le médecin
- 5** Appelez le 15 ou le 112  
RÉPÉTEZ LA RÈGLE 4 SI LES SECOURS N'ARRIVENT PAS EN 10 MINUTES

**NE VOUS RENDEZ PAS À L'HÔPITAL PAR VOS PROPRES MOYENS.  
ATTENDEZ LES SECOURS**